

GUISO DE CARNE DE RES EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión 23 FEB 04

Descripción del producto

- El **guiso de carne de res en lata** es un producto listo para el consumo; basta con calentarlo y servirlo.
- Los ingredientes son carne de res en trozos, papas y zanahorias en una salsa oscura.

Presentación

El guiso de carne de res viene en latas de 24 onzas, cada una de las cuales equivale a un total de tres tazas de guiso, o unas 3 porciones.

Conservación

- Guarde las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Guarde el guiso que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úselo en 3 ó 4 días.

Usos y sugerencias

- El guiso de carne de res en lata es una comida completa si se sirve sobre fideos o arroz con una verdura o una ensalada verde como acompañamiento.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- El **guiso de carne de res en lata** es una **fuerce excelente** de vitamina A y una **buena fuerce** de proteína y hierro.
- 1 taza de guiso de carne de res en lata equivale a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la **Pirámide Alimenticia**.

Datos de nutrición

Porción 1 taza (240 g) de guiso de carne de res en lata

Cantidad por porción

Calorías	215	Cal. de grasa	80
% Valor diario*			
Grasa total	9 g		13%
Grasa saturada	4 g		19%
Colesterol	30 mg		10%
Sodio	980 mg		40%
Carbohidratos totales	21 g		7%
Fibra dietética	2 g		8%
Azúcares	3 g		
Proteína	13 g		26%
Vitamina A	25%	Vitamina C	0%
Calcio	2%	Hierro	12%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

(Nota: Este guiso de carne de res viene con etiqueta comercial. La Información de nutrición aquí proporcionada refleja una combinación de las diferentes marcas que se ofrecen.)

Pastel de guiso de carne con tapa de masa (Potpie)

1 lata (24 onzas) de guiso de carne de res
1 taza de mezcla para masa
agua

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Prepare la mezcla para masa siguiendo las indicaciones para hacer panecillos.
3. Coloque el guiso en un molde refractario de vidrio. Con la ayuda de una cuchara cubra el guiso con la masa para panecillos.
4. Hornee hasta que la masa de panecillo esté ligeramente dorada.

Rinde 4 porciones

Información de nutrición para cada porción de pastel de guiso de carne con tapa de masa:

Calorías	290	Colesterol	25 mg	Azúcar	2 g	Calcio	60 mg
Calorías de grasa	120	Sodio	1070 mg	Proteína	11 g	Hierro	1 mg
Grasa total	14 g	Carbohidratos totales	30 g	Vitamina A	900 RE		
Grasa saturada	5 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	6 mg		

Guisado cubierto con puré de papa al horno (Shepherd's Pie)

1 lata (24 onzas) de guiso de carne de res
2 tazas de puré de papa

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Coloque el guiso en un molde refractario de vidrio. Con una cuchara cubra el guiso con el puré de papa.
3. Hornee hasta que dore.

Rinde 4 porciones

Información de nutrición para cada porción de guisado cubierto con puré de papa al horno:

Calorías	280	Colesterol	40 mg	Azúcar	2 g	Calcio	40 mg
Calorías de grasa	120	Sodio	1000 mg	Proteína	10 g	Hierro	1 mg
Grasa total	14 g	Carbohidratos totales	29 g	Vitamina A	900 RE		
Grasa saturada	7 g	Fibra dietética	5 g	Vitamina C	15 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.